

## Hatha Yoga - Swami Niranjanananda Saraswati

Du findest das Original auf: <http://www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/apr-2015/>

Hatha Yoga ist nicht nur Yoga für den physischen Körper. Das zeigt schon der Name selbst: „Ha“ und „Tha“, „Hatha“. Diese beiden Wörter, *Ha* und *Tha*, repräsentieren zwei unterschiedliche Kräfte im Körper, die solare oder vitale Kraft und die lunare oder mentale Kraft. Diese beiden Kräfte ins Gleichgewicht zu bringen, ist das Ziel von Hatha Yoga. Die solare Kraft ist bekannt als *Prana Shakti* und die lunare Kraft als *Chitta Shakti*. Die solare Energie wird assoziiert mit der Aktivität des sympathischen Nervensystems und die lunare Energie mit der des parasympathischen Nervensystems. Diese beiden Ströme kontrollieren die Vitalität, Energie und Gesundheit des Körpers, des Geistes, der Emotionen und der Seele. Diese beiden Kräfte zu harmonisieren, um nicht nur körperliche, sondern auch mentale, emotionale und spirituelle Gesundheit zu erlangen, ist das Ziel von Hatha Yoga.

### **Shatkarmas**

Aus dieser Perspektive beginnt Hatha Yoga mit den Shatkarmas - bestimmte Übungen, deren Zweck es ist, den Körper und seine inneren Systeme zu reinigen und zu entgiften. Mit der Entgiftung des Körpers werden die Organsysteme reguliert. Im Körper auftretende Ungleichgewichte, die aus unregelmäßigem Lebensstil, unregelmäßiger Nahrungsaufnahme und unregelmäßigen Gewohnheiten im Allgemeinen resultieren, werden überwunden.

Die ersten drei Shatkarmas der insgesamt sechs Übungen sind Neti, Dhauti und Basti. Sie reinigen den Kopf, den Magen und den Darm. Die Reinigung hilft dabei, die Gifte aus dem Körper zu entfernen. Wenn der Körper entgiftet ist, gewinnt er an Energie und Gesundheit. Die nächsten drei Übungen heißen Nauli, Kapalbhathi und Trataka. Sie helfen die Energiestruktur zu regulieren. Nauli aktiviert das Zentrum der Energie im Solarplexus oder Manipura Chakra, die Quelle von Prana Shakti. Die Aktivierung des Manipura Chakras geschieht durch Nauli Kriya. Die zweite Übung ist Kapalbhathi, nicht die Pranayama Technik, sondern die Übung, durch welche die linke und rechte Hirnhemisphäre ins Gleichgewicht gebracht werden.

Es gibt hierzu einen Witz in englischer Sprache: People have these two hemispheres of the brain, the left and right hemisphere, however, the problem is that in the right hemisphere there is nothing left and in the left hemisphere there is nothing right.

Die Übung Kapalbhathi hilft, die Funktionen dieser beiden Hirnhemisphären auszugleichen. Sie bringt dadurch Ruhe und Harmonie in die zerebrale Aktivität, wo verschiedene Gehirnwellen in Form von Beta, Alpha, Delta und Theta Wellen generiert werden. Die sechste Übung heißt Trataka. Sie bündelt die zerstreuten Energien und konzentriert sie in den Energiezentren des Körpers, wodurch inaktive Energiezentren angeregt und erweckt werden.

# Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

## **Körperhaltung**

Die zweite Technik in Hatha Yoga ist Asana. Asana heißt nicht Übung sondern Körperhaltung. Diese Haltung des Körpers ist statisch und keine dynamische Bewegung. Wenn man liegt, dann ist das ein Asana. Wenn jemand ruhig sitzt, dann ist das eine Haltung, ein Asana. Daher versteht man unter Asana Haltung oder eine Bedingung im Körper, in der man die vielen verschiedenen Funktionen der inneren Organe regulieren und ins Gleichgewicht führen kann.

Es wurde erkannt, dass durch das Ausführen von Asana viele Krankheiten, die aus unausgeglichem Lebensstil resultieren, beseitigt werden. Die Bihar School of Yoga hat über die letzten fünfzig Jahre viele medizinische und wissenschaftliche Untersuchungen durchgeführt, um den Nutzen von Asanas für den menschlichen Körper zu studieren. An der Wirksamkeit von Asanas in der Langzeitpraxis wird noch geforscht.

Die richtige Kombination der Asanas entsprechend des Alters, der Kraft des Körper und des Körpertyps hat sich als vorteilhaft erwiesen. Wenn die richtige Kombination von Asanas gewählt wird, können diese in der Behandlung von vielen Krankheiten wie Diabetes, Asthma, Arthritis, Krebs und HIV wirksam werden. Die Bihar School of Yoga ist weltweit in der Forschung involviert. Mit Hilfe von vielen medizinischen Fachleuten, Institutionen und Krankenhäusern und Kliniken werden regelmäßig Untersuchungen durchgeführt. Die Forschungsergebnisse wurden von der Bihar School of Yoga veröffentlicht.

## **Pranayama**

Die dritte Hatha Yoga Übung ist Pranayama. Pranayama wird geübt, um die Vitalität des Körpers zu steigern. Vor fünfzig Jahren wusste noch niemand von Pranayama; nur die Weisen wussten es. Die Bihar School of Yoga war die erste Institution, die Pranayama klassifizierte und veröffentlichte. Pranayama kreiert drei Arten von Zuständen im Geist. Eine Gruppe von Pranayama stimuliert den Körper, Geist, Prana und die Sinne. Es intensiviert die Empfindungen und der Körper erlebt Stimulation. Der Körper wird durch Kapalbhata und Bhastrika Pranayama stimuliert. Im Körper wird Hitze generiert, der Blutdruck und die Herzrate steigen. Deshalb werden diese Übungen als stimulierende Pranayama bezeichnet.

Die zweite Gruppe von Pranayama kühlt die verschiedenen Körperbereiche, entspannt sie und erlaubt ihnen zu ruhen. Diese Gruppe wird beruhigende Pranayamas genannt, weil sie jegliche Stimulation des Körpers und der Sinne besänftigt. Die dritte Gruppe von Pranayama beinhaltet das Ausgleichen der Energien und der Sinne.

## **Mudras**

Die vierte Hatha Yoga Übung ist Mudra. Mudras werden in der indischen Tradition auf viele verschiedene Arten benutzt – Tänzerinnen benutzen Hand Mudras, Augen Mudras und Gesicht Mudras. Die verschiedenen Mudras des Körpers werden im Tanz ausgedrückt. Und auch in Yoga werden Mudras angewendet.

# Satyananda Yoga Freundeskreis

## Deutschland Schweiz Österreich

Mudras werden eingesetzt, um einen bestimmten Zustand zu erreichen, den man in Bezug zu Hatha Yoga verstehen kann. Man muss sich bewusst sein, dass dies mit dem Zustand der Pranas in Verbindung steht. Aus den Körperteilen, die an der Peripherie liegen, wie die Fingern, die Oberseite des Kopfes oder die Füße, wird ständig Energie abgeleitet und zerstreut.

Die Kirlian Fotografie wurde von dem russischen Wissenschaftler Dr. Kirlian entwickelt. In den siebziger Jahren entwickelte er eine Kamera, die Fotos von Körperteilen macht. Darauf sind die eigentlichen Teile des Körpers nicht sichtbar, aber die Energie, die diese Körperteile umgibt, ist sichtbar.

Mit diesem Gerät haben wir eine Untersuchung in einem Forschungsinstitut in Australien durchgeführt. Das Gerät hat eine spezielle Funktion. Ob es sich um eine Münze, ein Blatt oder die Hand eines Menschen handelt, es wird auf eine Platte gehalten, ein Licht blitzt auf, und die Kamera nimmt beispielsweise das Foto einer Hand auf. Doch auf dem Bild fand man keine Hand. Nur ein schwarzer Umriss wurde sichtbar und um jeden Finger herum konnten verschiedene Farben von Energien gesehen werden, welche anzeigten, wieviel Energie von diesen Körperteilen abstrahlt.

Wenn Mudras wie Jnana Mudra geübt wurden, konnte beobachtet werden, dass die Energie wieder zurück in den Körper fließt. Das bedeutet, dass Recycling von Energie stattfindet. Die Energie wird nicht verschwendet, sondern die Energie, die Prana Shakti in unserem Körper, wird zurückgewonnen. Der Nutzen in der Anwendung von Mudras ist, dass Energie, die zuvor verschwendet wurde, resorbiert wird und erhalten bleibt.

### **Bandhas**

Die fünfte Komponente des Hatha Yoga ist die Übung von Bandhas, Verschlüssen, durch welche die verschiedenen Energiezentren stimuliert und erweckt werden. Es gibt drei Arten von Bandhas: Halsverschluss - Jalandhara Bandha, Bauchverschluss - Uddiyana Bandha und der Beckenbodenverschluss - Moola Bandha.

Bei diesen drei Bandhas gibt es einen physischen Faktor. In verschiedenen Körperbereichen existieren grosse Nervenansammlungen. In der Sprache des Yoga ist eine Gruppe von Nerven bekannt als Kanda. Eine Gruppe von Nerven befindet sich in der Nähe des Rektums, eine andere Gruppe hinter dem Nabel im Bauch und eine dritte Gruppe von Nerven in der Halsregion. Alle Nerven des Körpers kommen im Halsbereich zusammen und münden ins Gehirn. Der Austausch von Empfindungen und Informationen zwischen dem Gehirn und den Sinnen und zwischen dem Gehirn und dem Geist findet durch diese Nerven statt.

Durch die Bandhas wird der Fluss der Empfindungen umgekehrt. Wenn das geschieht, ist der Energiefluss auf nur einen Ort konzentriert. In Jalandhara Bandha wird der Hals verschlossen und die Blockierung der Empfindungen findet nur im Halsbereich statt. In Uddiyana Bandha wird der Bauch verschlossen durch ein Blockieren dieses Körperbereichs.

# Satyananda Yoga Freundeskreis

## Deutschland Schweiz Österreich

Auf diese Weise wird durch die Anwendung verschiedener Techniken, durch welche die Empfindungen in bestimmten Körperteilen blockiert werden, Energie erzeugt.

Hier ist ein Beispiel: Wenn ein laufender Wasserhahn zuge dreht wird, entsteht Druck, der allmählich steigt. Wenn der Hahn dann wieder geöffnet wird, presst das Rohr das Wasser zuerst schnell durch den Hahn und der Wasserdruck normalisiert sich wieder. Auf ähnliche Weise vereint die Anwendung von Bandhas die Energie zuerst, indem sie sie blockiert, um danach, beim Lösen der Bandhas, die Energie wieder zu verteilen.

Dies sind die fünf Komponenten von Hatha Yoga. Wenn man Hatha Yoga perfektioniert, wird dadurch der Körper, die physische Struktur und das Energiesystem harmonisiert, reorganisiert und ausgeglichen und es ermöglicht einem, in die Dimension des Geistes vorzudringen. Durch das Ausgleichen und Harmonisieren des Körpers und der Energie gelangt man in die Dimension des Geistes, und damit beginnt Raja Yoga.